



بتوجيهات شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

تكريم الفائزين بمسابقة البيت المتميز بيئياً «2» في مدينة العين بالتعاون مع مجموعة تدوير تهدف الفعالية إلى توعية السكان وتشجيعهم على تبني السلوكيات الصحية والمساهمة في فرز النفايات على حسب التصنيفات الأربعة



كما صرح المهندس: علي محمد الظاهري العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة تدوير "تشرفت مجموعة تدوير بالعمل بالتعاون مع مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي لاستضافة هذه المسابقة الهامة. فالتشجيع على نظافة وسلامة البيئة واحد من أبرز الأهداف الجوهرية لعملنا، وسيكون بوسعنا مواصلة التشجيع على مبادئنا الأساسية الثلاثة - تقليل النفايات وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير - خلال السنوات القادمة من خلال التعاون مع الشركاء الذين يقاموننا الغاية ذاتها. كما إن قيام كل فرد من المجتمع بخطوات فعالة لإعادة التدوير يتيح لنا العمل كمجموعة واحدة من أجل تحقيق التغيير الإيجابي المنشود".

والجدير بالذكر أن مجموعة تدوير تساهم بكفاءة عالية؛ بدعم برنامج شما محمد للتدوير البيئي تحت شعار "أخضر.. أزرق.. دايم" وإنجاحه بمجهود كبير، كما كان لهم الدور البارز في عملية الإشراف على السابقة وتحكيمها واختيار الفائزين فيها، وحضور فعاليات التكريم.

وتعزيزاً لاستراتيجية رؤية الدولة في تحقيق أهداف الاستدامة. وتؤكد الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان دائماً على أهمية العمل على رفع مستوى الوعي البيئي لدى المواطنين والقيمين باعتباره واحداً من أهم القيم الوطنية التي يجب العمل عليها بمسؤولية مجتمعية.

وصرحت الشبيخة د. شما "أن انطلاق المرحلة الجديدة من المبادرة، هو تأكيد على أن الاستدامة في العمل البيئي التوعوي يُعول عليه في بناء وعي مجتمعي بيئي حتى يصبح ثقافة مجتمعية، وجزءاً أصيلاً في الموروث الثقافي الذي ينتقل عبر الأجيال؛ فنضمن استدامة البيئة الإماراتية والحفاظ عليها للأجيال القادمة".

وأضافت "سعيدة بالنضج في المشاركة، وأقدم الشكر لكل من يساهم في نجاح العمل البيئي في دولة الإمارات العربية المتحدة، سواء من الأفراد أو المؤسسات".

أنداك فيها منزل أسرة السيد كليبو علي الكتيبي . فيما أطلقت الشبيخة د. شما الحملة من جديد في دورتها الثانية مستهدفة 6 مناطق متفرقة شملت (فلح هزاع، المناصير، الجاهلي، زاخر، الصاروح والمرخانية) ، حيث استفاد منها 1200 منزلاً نفذتها الفرق التطوعية من برنامج تطوعك انتماء ، و ممثلو الشركاء الاستراتيجيون لبرنامج شما محمد للتدوير البيئي من شركة أبو ظبي لإدارة النفايات" مجموعة تدوير" حالياً، وشركة العين للتوزيع .

انطلقت الحملة التوعوية الثانية من منطقة فلح هزاع، وامتدت لتشمل المناطق المستهدفة، حيث تم من خلالها توزيع أكياس النفايات ذات الأربع ألوان مع بروشورات التعريف بالحملة ومعايير مسابقة البيت المتميز بيئياً لكافة منازل المناطق المستهدفة

كما تم تطوير المسابقة لتشمل التكريم 5 منازل بدلاً من منزل واحد تحفيزاً للأسر؛ لقيام بعملية الفرز والتي تساهم في دعم جهود الدولة

بتوجيهات من الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية تم تكريم المنازل الفائزة بمسابقة "البيت المتميز بيئياً 2" في مدينة العين بالتعاون مع مجموعة تدوير، والتي تهدف إلى توعية السكان وتشجيعهم على تبني السلوكيات الصحية والمساهمة في فرز النفايات على حسب التصنيفات الأربعة التالية (البلاستيك - الكرتون والأوراق - الزجاج - المعادن) وذلك حماية للبيئة، وتحقيق استدامة مواردها الطبيعية وحفاظاً على المظهر العام .

هذا وقد بدأت حملة البيت المتميز بيئياً في دورتها الأولى في يناير 2019 بالتعاون مع وزارة التغير المناخي والبيئة وشركة أبو ظبي لإدارة النفايات "مجموعة تدوير" حالياً مستهدفة منطقة منازل بمدينة العين، وهما



استقطبت 5039 طالباً خلال 8 مواسم

مدرسة محمد بن زايد للصقارة تستعد لانطلاق الموسم التاسع

شاملة لطلبة المدارس والجهات الرسمية والخاصة، ودورات عائلية حول تجربة العيش في البيئة الصحراوية وممارسة الصقارة والضيافة العربية التقليدية.

وتقدم باقة من البرامج التعليمية المميزة منها: دروس نظرية في تربية الصقور (أنوعها، وتشريحها، طرائدها، مبادئ الصقارة وأخلاقياتها)، كيفية الحفاظ على الصقور (أسس التعامل معها، وكيفية استدامتها)، الدروس العملية للصقارة (التعامل مع الصقور، تدريبها وتربيتها ورعايتها، والحفاظ عليها)، فراسة الصحراء (الآداب والسنع والأخلاقيات الواجب اتباعها)، والتعريف على أهمية طائر الحباري في الصقارة العربية.

يذكر أن تصميم مدرسة محمد بن زايد لتعليم الصقارة وفراسة الصحراء، قد استوحى من تصميم قصر العين المهرج حيث نشأ صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، مع والده المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. ويحاكي التصميم الخارجي للمدرسة جدران وأبواب منزل الطفولة.

بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، ونهجه الأصلي في المحافظة على رياضة الصقارة وتوريثها لأجيال المستقبل.

وشارك خلال الموسم الثامن للمدرسة، طلاب من 32 مدرسة عاشوا تجربة مذهلة من برنامج "أختبر التراث الإماراتي" بالتعاون مع الصندوق الدولي للحفاظ على الحباري، حيث حصلوا على خبرات وتجارب وذكريات لا تُنسى. يُذكر أن مدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراسة الصحراء استضافت في يناير الماضي فعاليات مخيم الصقارة الإماراتي-الياباني المشترك، والذي أقيم بدعم من سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، وذلك في إطار تنفيذ الاتفاقية التي وقعتها النادي مع مؤسسة "إينبيكس-جودكو" اليابانية بهدف تعزيز ودعم برامج الصداقة والتبادل الطلابي والتعاون الثقافي القائم بين الصقارين الإماراتيين واليابانيين.

وتُنظّم المدرسة دورات تمهيدية تناسب جميع الأعمار ومختلف القدرات، زيارات وأنشطة ترفيهية للزوار والسياح وضيوف الإمارات، برامج تعليمية

بالصقور، جلسات عملية للصقارة وفراسة الصحراء، أنشطة مثيرة للزوار والسياح، وزيارات تعليمية للمدارس.

وشهدت المدرسة منذ تأسيسها في عام 2016 إقبالاً واسعاً على تعلم فن الصقارة العربية وتقاليد العيش في الصحراء، إذ استطاعت أن تستقطب لغاية اليوم خلال ثمانية مواسم 5039 طالباً من الجنسين، منهم 2977 من الذكور، و 2062 من الإناث، فضلاً عن تنظيم برامج خاصة جاذبة للسياح، ولكتاب الشخصيات من ضيوف أبوظبي ودولة الإمارات، حيث غدت المدرسة اليوم وجهة تعليمية وثقافية وسياحية رئيسية في المنطقة.

وأكد معالي ماجد علي المنصوري الأمين العام لنادي صقاري الإمارات رئيس الاتحاد العالمي للصقارة والمحافظة على التطوير الجارحة (IAF)، أن المدرسة تهدف إلى زيادة الوعي بقيمة الصقارة كتراث إنساني، وغرس المبادئ والممارسات الصحية لهذا التراث العربي الأصيل في النشء. وهي تُشكل جزءاً من الجهود المبذولة لتحقيق التواصل بين الحاضر والماضي، وإحياء إنجازات الصقار الرائد على مستوى العالم، المغفور له الشيخ زايد

تشارك مدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراسة الصحراء في فعاليات النسخة الحالية من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2024 لغاية 8 سبتمبر الجاري، كإحدى أبرز مشاريع نادي صقاري الإمارات، مُعلنة عن رحلة لا تُنسى وتجربة تعليمية فريدة في موسمها التدريبي التاسع الذي بات على الأبواب.

وبدأت المدرسة خلال فترة الصيف استعداداتها لموسم المقتاص الجديد، حيث باشرت بتسجيل الراغبين في التسجيل بينما لا تزال الفرصة مُتاحة لاستقطاب المزيد من الطلبة للمشاركة في دورس وورش الفصل الدراسي التفاعلي وتجربة التدريب العملي على الصقارة، بدءاً من إطلاق الصقور في البرية وحتى اكتشاف الصحراء وصناعة القهوة التقليدية.

ويشمل الموسم التاسع لمدرسة محمد بن زايد للصقارة، في رماح ومنتجع تلال بمنطقة العين، دورساً نظرية عن الصقور والطرائد والصيد المستدام

مهرجان الظفرة 18 يستعرض تفاصيل مسابقاته لزوار «أبوظبي الدولي للصيد والفروسية»



بدورته القادمة مزينات الإبل والصقور والسوقي، وسباقات الخيل العربي الأصيل والسوقي العربي والصيد بالصقور، ومسابقات الرماية والتمور والحالب وغنم النعيم واللبن الحامض وانسف القعود.

ويسهم مهرجان الظفرة في تسليط الضوء على المنطقة، وتعزيز مكانة أبوظبي وجهة أولى لمزائينات الإبل ومنصة إقليمية وعالمية للتراث، وتسليط الضوء على الموروث الإماراتي والعربي في مزائينات الإبل وحياته، وإيصال رسالة الإمارات الحضارية والإنسانية إلى العالم، فضلاً عن تعزيز قيم الولاء والانتماء من خلال ممارسة التراث الإماراتي الأصيل.

والى جانب التعريف بمهرجان الظفرة، يقدم جناح هيئة أبوظبي للتراث، الشريك التراثي للمعرض، مجموعة من الفعاليات والأنشطة التفاعلية ضمن أركان تتيح للزوار التعرف على التراث الإماراتي بأسلوب معاصر، بما يعكس رسالة الهيئة في نشر التراث وغرسه في نفوس النشء، والأجيال الجديدة، وتعريف الجمهور بأبرز العادات وممارستها، والعديد من المحاضرات والمسابقات والندوات التراثية والأمسيات الشعرية، وعرض مشاريعها وإصداراتها المرتبطة بالصيد والفروسية.

يستعرض مهرجان الظفرة لزوار معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2024، تفاصيل دورته الثامنة عشرة وما تتضمنه من مزائينات للإبل ومسابقات تراثية، ويوضح مواعيد محطاته الأربعة ضمن موسم مزائينات الإبل في إمارة أبوظبي الذي يحتفي بالسلالات الأصلية من فئات المحليات والمجاهيم والمهجئات الأصايل والوضوح، وشروط المشاركة والتسجيل والجوائز الخاصة بالأشواط. ويتيح جناح هيئة أبوظبي للتراث في المعرض، إمكانية الاطلاع على النسخة الإلكترونية من كتب مهرجان الظفرة الذي سينطلق بمحطته الأولى "مزينة سويحان" خلال أكتوبر المقبل، ويتبعها مزائينات (رزين، مزينة مدينة زايد، الظفرة الختامي)، ويقدم عبر صفحات الكتيب معلومات عن جميع المحطات، بالإضافة إلى المسابقات التراثية التي تصاحب مهرجان الظفرة الختامي في شهر يناير من العام القادم. وشهد ركن مهرجان الظفرة في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، إقبال كبير من الزوار المهتمين بالمسابقات التراثية، إذ يتضمن مهرجان الظفرة

منوعات

العقل

23



اختبار منزلي ثوري.. الكشف عن قصور القلب بدقائق

يعتبر قصور القلب أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يستطيعون الوصول إلى المرافق الطبية.

وبهذا الصدد، خلط فريق من الباحثين إلى نقل فحص قصور القلب (أو الذي عضلة القلب) "من المختبر إلى المنزل"، من خلال تطوير نموذج أولي لجهاز استشعار كهروكيميائي (يشبه اختبار "كوفيد-19") لقياس مستويات اثنين من المؤشرات الحيوية لقصور القلب في أقل من 15 دقيقة، من فطرة لعاب فقط.

ويقول تري بيتمان، طالب الدراسات العليا في جامعة ولاية كولورادو، الذي سيقدم بحث فريقه في الاجتماع الخريفي للجمعية الكيميائية الأمريكية (ACS): "سيكون جهازنا مثاليا للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بقصور القلب، ولكن لديهم وصول محدود إلى المستشفى أو المختبر المركزي".

وأوضح بيتمان أنه يمكن للفرد استخدام الاختبار المطور، الذي يُطلق عليه اختبار المناعة الكهروكيميائي القائم على الشعيرات الدموية (eCaDI)، لفحص قصور القلب والتحقق من الحالة الصحية، كل بضعة أسابيع بدلا من كل 6 أشهر.

ويتكون eCaDI من عدة طبقات، حيث تحتوي الطبقة العلوية من البلاستيك على قنوب صغيرة لتحليل عينة اللعاب، وتحتوي الطبقة البلاستيكية الوسطى على قنوات مقطوعة بالليزر لسحب اللعاب.

وتوجد بين الطبقات البلاستيكية الخارجية "ألياف تحتوي على مركبات تتفاعل مع اللعاب" وتقيس بروتينات العلامتين الحيويتين للحالة: Galectin-3 و S100A7. عندما يتم تطبيق تيار كهربائي على الجهاز.

وفي الاختبارات التوضيحية، أضاف الباحثون عينات لعاب بشرية موحدة مع مستويات العلامتين الحيويتين، اللتين تشيران إلى فشل القلب.

وأظهرت النتائج أن eCaDI اكتشفت بدقة Galectin-3 و S100A7 في اللعاب.

ويقول بيتمان: "هذه الاختبارات هي خطوة أولى نحو مستشعر كهروكيميائي قوي وغير جراحي لعلامات فشل القلب".

ثم سيجرب الفريق eCaDI في تجارب بحثية على البشر مع أفراد أصحاء، وأولئك الذين يعانون من فشل القلب.

جدير بالذكر أن المعيار الذهبي الحالي لفحص قصور القلب يتمثل في اختبار الدم، الذي يتم إجراؤه مرتين في السنة من قبل أخصائي الرعاية الصحية، حيث يقيس مستويات بيتنيد مدر للصوديوم من النوع B، وهو بروتين يشير إلى أن القلب يعمل بجهد كبير.

ينبغي تعويض السوائل المفقودة من أجل منع الجفاف

كيف يساعد شرب الماء بكثرة على إنقاص الوزن؟

يتعرق الجسم أكثر من المعتاد في الطقس الحار أو عند ممارسة الرياضة، لذا ينبغي

تعويض السوائل المفقودة من أجل منع الجفاف.

وتقول "هارفارد هيلث" إن علامات عدم شرب كمية كافية من السوائل

تشمل: الضعف وانخفاض ضغط الدم والدوار أو لون البول الداكن.

وبالإضافة إلى ذلك، تسلط الدكتورة شارلوت نورتون، كبيرة الأطباء

في عيادة مختصة بالتحفيز، الضوء على أهمية ترطيب الجسم

لجهة فقدان الوزن، من خلال 5 أسباب تجعل شرب المزيد من الماء

ضروريا للتخلص من الوزن الزائد وتحسين الصحة، وهي:



من السعرات الحرارية".

- التحكم في الرغبة الشديدة في الجوع

تقول نورتون: "الماء يشغل مساحة في المعدة. عندما تمتلئ المعدة، ترسل إشارات إلى الدماغ للتوقف عن الأكل. لذا، فإن تناول كوب من الماء سيساعد في خداع المخ، حتى لا تشعر بالجوع".

- تحفيز عملية التمثيل الغذائي

توضح الخبيرة: "التمثيل الغذائي هو العملية الكيميائية التي يحول خلالها جسمك الطعام والشراب إلى طاقة. وبينما هي عملية معقدة، يُعتقد أن شرب الماء يمكن أن يساعد على تحفيز عملية التمثيل الغذائي.

وتظهر الدراسات أن شرب 500 مل من الماء يزيد من معدل التمثيل الغذائي بنسبة 30%. وهذا يعني أنه يمكن الجسم من حرق المزيد

- المساعدة على حرق الدهون

قالت نورتون: "يحفز شرب الماء تكسير الدهون دون رفع نسبة السكر في الدم أو الأنسولين، ما يعني أنه طريقة مثالية للمساعدة على إنقاص الوزن".

- المساعدة على الهضم

يعد الهضم مهما لفقدان الوزن، لأنه يضمن امتصاص جميع العناصر الغذائية التي تستهلكها في جسمك. ويساعد ترطيب الجسم الدائم على الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وكذلك تحفيز الجسم على امتصاص جميع الفيتامينات والمعادن الضرورية

- دعم الصحة العقلية

تقول نورتون: "لا يربط الكثير من الناس شرب الماء بالصحة العقلية. ومع ذلك، فإن البقاء رطبا أمر مهم لوظائف المخ السليمة، ويدعم الصحة العقلية من خلال تحسين التركيز والمزاج. ويمكن أن يؤدي الجفاف إلى زيادة مستويات التوتر والقلق، ما قد يحبط أي جهود لفقدان الوزن، بالإضافة إلى التأثير على سعادة الشخص".



البقاء مستيقظا لوقت متأخر قد يكون مفيدا لقوة أدمغتنا!!

دراسة تقلب الموازين بشأن تأثير السهر ليلا على الدماغ

غالبًا ما يعد الخلود إلى النوم مبكرا أمرا ضروريا لأي شخص يريد أن يكون في قمة نشاطه في اليوم التالي، لكن دراسة جديدة، أثبتت أن السهر قد يكون الخيار الأفضل.

وتكشف النتائج أن أولئك الذين يفضلون السهر ويكونون أكثر نشاطا وتبنيها في المساء يبدو أنهم يقدمون أداء أفضل في الاختبارات المعرفية، من أولئك الذين ينامون باكرا

ويستيقظون في الصباح الباكر.

حيث أشارت جاكى هانلي، رئيسة تمويل الأبحاث في مركز أبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة: "من دون صورة مفصلة لما يحدث في الدماغ، لا نعرف ما إذا كان كونك شخصا صباحيا أو مسائليا يؤثر على الذاكرة والتفكير، أو ما إذا كان التراجع في الإدراك يسبب تغييرات في أنماط النوم".

وهو أيضا من قسم الجراحة والسرطان في إمبيريال كوليدج، "لقد وجدنا أن مدة النوم لها تأثير مباشر على وظائف المخ، ونعتقد أن إدارة أنماط النوم بشكل استباقي أمر مهم حقا لتعزيز وحماية الطريقة التي تعمل بها أدمغتنا".

وحت بعض الخبراء على توخي الحذر في تفسير النتائج.



على أكثر من 26 ألف شخص أكملوا اختبارات الذكاء والاستدلال وزمن رد الفعل والذاكرة. ثم قاموا بفحص مدى تأثير مدة نوم المشاركين ونوعيته وشمطه الزمني (الذي يحدد أي وقت من اليوم تشعر فيه باليقظة والإنتاجية) على أداء الدماغ.

ووجدوا أن أولئك الذين يسهرون لوقت متأخر وأولئك الذين تم تصنيفهم على أنهم "متوسطون" لديهم "وظيفة إدراكية متفوقة"، في حين أن "الطائر الصباحي" (الشخص الذي يستيقظ عادة في الصباح الباكر ويذهب إلى الفراش في وقت مبكر من المساء) حصل على أدنى الدرجات.

ويرتبط الذهاب إلى الفراش متأخرا بقوة بالأنواع الإبداعية. ومع ذلك، وجدت الدراسة أن مدة النوم مهمة لوظيفة الدماغ، حيث أن أولئك الذين يحصلون على ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم يكون أداءهم أفضل في الاختبارات المعرفية.

وقالت الدكتورة رها ويست، المؤلفة الرئيسية وزميلة الأبحاث السريرية في قسم الجراحة والسرطان في إمبيريال كوليدج لندن: "في حين أن فهم ميولك الطبيعية للنوم والعمل معها أمر ضروري، فمن المهم بنفس القدر أن تتذكر الحصول على قسط كاف من النوم، وليس أكثر أو أقل من اللازم. وهذا أمر بالغ الأهمية للحفاظ على صحة دماغك وعمله في أفضل حالاته".

وأضاف البروفيسور دكينغ ما، الرئيس المشارك للدراسة

بأنهم من "يومة الليل" (أو شخص المساء، وهو الشخص الذي يميل إلى البقاء حتى وقت متأخر من الليل) يمكن أن يكونوا أكثر ذكاء من أولئك الذين يذهبون إلى الفراش مبكرا.

وقام باحثون بقيادة أكاديميين في إمبيريال كوليدج لندن بدراسة بيانات من دراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة

ووفقا لهذه الدراسة، فإن الفكرة السائدة بأن الأشخاص الذين لا يذهبون إلى الفراش حتى الساعات الأولى من الفجر يكافحون من أجل إنجاز أي شيء خلال النهار قد تحتاج إلى مراجعة.

واتضح أن البقاء مستيقظا لوقت متأخر قد يكون مفيدا لقوة أدمغتنا، حيث تشير النتائج إلى أن الذين يُعرفون



منوعات

الفكر

27

مثل جُل أفلامه، اختتم مشروع "فيراري" طويلاً في ذهن مايكل مان، منذ اكتشافه، مطلع تسعينيات القرن الـ٢٠، كتاب "إنزو فيراري: الرجل، السيارات، السباقات والآلة" لبروك بيتس، عن سيرة منشئ حظيرة السيارات الشهيرة، وعَرَب ماركة السيارات الرياضية الحمراء، رمز الفخر والسرعة. لم يكن ممكناً إنجاز الفيلم لولا توفير "أمازون" (يُعرض على برايم فيديو) نحو ١٠٠ مليون دولار أميركي لإنتاج هذه السيرة المكلفة، كونها تحيي حقبة خمسينيات القرن نفسه، في البلدة الإيطالية مودينا، مع ما يتطلبه ذلك من تكاليف، للتصميم الفني والديكور والأزياء.



بتكلفة 100 مليون دولار أميركي

فيلم "فيراري" ... رحلة في حظيرة السيارات الشهيرة



خطها، الذي يحاول التوفيق بين روح سيارة السباقات، والانضباط لمطالبات السوق. فقط الفوز في سباق "ميلي ميليا" (Mille Miglia، من بريتشيا إلى روما ذهاباً وعودة)، في مواجهة حظيرة "مازيراتي" اللدودة، يُمكنه إقناع الشركة من الإفلاس في المدى القصير، خاصة أن شبح إحصاء لورا عن الوفاء بتعهداتها، بالموافقة على فتح رأسمال الشركة، يلوح في الأفق، بعد اكتشافها أن العلاقة السرية بين زوجها وعشيقتة أثرت طفلاً.

منذ البداية، تُستخلص لزامات معهودة في سرد مايكل مان: الانقسام بين خيارات مصيرية في شخص إنزو، الموزع بين محاولات الحفاظ على الشركة العائلية، وتعارضها مع واجباته زوجاً وعشيقاً لأمّ طفله، وبين الإخلاص لشغفه بسيارات السباق، والتزامه ضمان مستقبل مالي آمن لشركته.

هناك أيضاً أفق التحدي المقبل، الذي يتجلى غالباً في عملية سطو أخيرة في أفلام بوليسية للمخرج، ويتجسد هنا في السباق المرتقب، ودوره المصيري في حسم مال الاختيارات الصعبة، التي يقدم عليها الـ"كومونداتوري". ولا يُنسب شبح الموت، الذي يحوم عادة فوق الشخصيات، ويحذق هنا في المتسابقين الشباب عند كل منعطف، مع الأسئلة الأخلاقية المترتبة عن تطبيع فيراري معه.

مفتاحان أساسيان يُثقلان تملك شخصية من كان يوصف بأهم شخص في إيطاليا، إلى جانب البابا: مشهد تناول إنزو فيراري وجبة غداء مع موظفي الشركة، من كل الاختصاصات (مع محاولته التوسّطية المحيطة على التجمّع العائلي)، الذي يُسر فيه لهم بكيفية تعلمه "وضع حائط" يحميه من نقل الذنب بعد كل حادثة، منذ أن فقد صديقين له في سباق واحد، واللقطة التي يشرح فيها لتسابقه كيف أن الطبيعة لا تحتمل أن يشغل مكاناً حيزاً واحداً، في إشارة إلى ضرورة أن يتنحى أحد السائقين حين يطول أمد التحدي، ويصلان إلى المنعطف، حتى يتجنبوا الاصطدام.

يمكن سحر "فيراري" أيضاً في قدرة المخرج على الانزياح من نسق أفلام السرعة، الذي يبني غالباً على تشويق السباقات والتنافس الشخصي بين غريمين، مع خلق تماهي المشاهد مع أحدهما. مفاتيح أنتجت أفضل ما في النوع، على غرار "سينا" (2010)، وثالثي أسيف كباديا عن المتسابق البرازيلي الشهير، أو "فور ضد فيراري" (2019) لجيمس مانفولد، وأسوأ ما فيه أيضاً، كـ"سباق الموت" (2008) لبول ويليام أندرسون.

هذا أخرج مايكل مان من عزلته، التي دامت نحو عقد، منذ تلك الرحلة المحفوفة بالمخاطر في مهام رقمية وتجسسية، في "بلاك هات" (2015)، الذي لم يُحسد إجماعاً على قيمته الفنية. بدوره، لا يُحلق "فيراري" عالياً، نظراً إلى الانتظار الكبير له، خاصة بعد الإعلان عن تأدية آدم درايفر الدور الرئيسي.

لكن الجيد مع أفلام المؤلفين، المهوسين بالتفاصيل والنزوع إلى الكمالات أمثال مان، أنها (الأفلام)، وإن لا تقي بكل وعودها، لا تفشل أبداً في أن تغمرنا بإحساس أننا بين أياد أمينة، وعالم مرتب وفق رؤية وتناسق في الإيقاع والمسافة، والوفاء لتدابير جمالية وموضوعية، ما فتئت تتكرر في منجز المبدع الثماني. يتضح هذا المعنى في نظرة كلاسيكية، ورهافة تناول لا يسقط أبداً في الإشارة السهلة، رغم أن بيئة القصة تغري بذلك، من دون أن يحرم نفسه

من تشويق السباقات، وجرعة الأدرينالين المرتبطة بها، خاصة أن المخرج، المعروف بالعناية الفائقة التي يمنحها للمؤثرات الصوتية، يجد هنا ضالته ليتحف الأذان بسمفونية من زمجرة المحركات القوية، وفرغعات إضاءة آلات التصوير القديمة، وهتافات الجماهير المتحمسة. تبدأ القصة في مودينا عام 1957، أي بعد عشر سنوات على إنشاء "فيراري". في أعقاب الحرب العالمية الثانية.

يدير إنزو (درايفر) الشركة بشغف السائق السابق، الذي يخبر الخياليا الميكانيكية وأسرار عالم السباقات، بينما تتكفل زوجته وشركته لورا (بينيلوبي كروز) بالإدارة المالية. لكن الشركة تجتاز ظروفها صعبة، في ظل تأثير ضعف المبيعات على الأداء المالي، فيضطر إنزو إلى التفكير في فتح رأسمالها لمستثمرين خارجيين، كـ"فورد" و"فيات"، مع خطر فقدان

هذا أخرج مايكل مان من عزلته، التي دامت نحو عقد، منذ تلك الرحلة المحفوفة بالمخاطر في مهام رقمية وتجسسية، في "بلاك هات" (2015)، الذي لم يُحسد إجماعاً على قيمته الفنية. بدوره، لا يُحلق "فيراري" عالياً، نظراً إلى الانتظار الكبير له، خاصة بعد الإعلان عن تأدية آدم درايفر الدور الرئيسي.

لكن الجيد مع أفلام المؤلفين، المهوسين بالتفاصيل والنزوع إلى الكمالات أمثال مان، أنها (الأفلام)، وإن لا تقي بكل وعودها، لا تفشل أبداً في أن تغمرنا بإحساس أننا بين أياد أمينة، وعالم مرتب وفق رؤية وتناسق في الإيقاع والمسافة، والوفاء لتدابير جمالية وموضوعية، ما فتئت تتكرر في منجز المبدع الثماني. يتضح هذا المعنى في نظرة كلاسيكية، ورهافة تناول لا يسقط أبداً في الإشارة السهلة، رغم أن بيئة القصة تغري بذلك، من دون أن يحرم نفسه

من تشويق السباقات، وجرعة الأدرينالين المرتبطة بها، خاصة أن المخرج، المعروف بالعناية الفائقة التي يمنحها للمؤثرات الصوتية، يجد هنا ضالته ليتحف الأذان بسمفونية من زمجرة المحركات القوية، وفرغعات إضاءة آلات التصوير القديمة، وهتافات الجماهير المتحمسة. تبدأ القصة في مودينا عام 1957، أي بعد عشر سنوات على إنشاء "فيراري". في أعقاب الحرب العالمية الثانية.

يدير إنزو (درايفر) الشركة بشغف السائق السابق، الذي يخبر الخياليا الميكانيكية وأسرار عالم السباقات، بينما تتكفل زوجته وشركته لورا (بينيلوبي كروز) بالإدارة المالية. لكن الشركة تجتاز ظروفها صعبة، في ظل تأثير ضعف المبيعات على الأداء المالي، فيضطر إنزو إلى التفكير في فتح رأسمالها لمستثمرين خارجيين، كـ"فورد" و"فيات"، مع خطر فقدان

من تشويق السباقات، وجرعة الأدرينالين المرتبطة بها، خاصة أن المخرج، المعروف بالعناية الفائقة التي يمنحها للمؤثرات الصوتية، يجد هنا ضالته ليتحف الأذان بسمفونية من زمجرة المحركات القوية، وفرغعات إضاءة آلات التصوير القديمة، وهتافات الجماهير المتحمسة. تبدأ القصة في مودينا عام 1957، أي بعد عشر سنوات على إنشاء "فيراري". في أعقاب الحرب العالمية الثانية.

يدير إنزو (درايفر) الشركة بشغف السائق السابق، الذي يخبر الخياليا الميكانيكية وأسرار عالم السباقات، بينما تتكفل زوجته وشركته لورا (بينيلوبي كروز) بالإدارة المالية. لكن الشركة تجتاز ظروفها صعبة، في ظل تأثير ضعف المبيعات على الأداء المالي، فيضطر إنزو إلى التفكير في فتح رأسمالها لمستثمرين خارجيين، كـ"فورد" و"فيات"، مع خطر فقدان

من تشويق السباقات، وجرعة الأدرينالين المرتبطة بها، خاصة أن المخرج، المعروف بالعناية الفائقة التي يمنحها للمؤثرات الصوتية، يجد هنا ضالته ليتحف الأذان بسمفونية من زمجرة المحركات القوية، وفرغعات إضاءة آلات التصوير القديمة، وهتافات الجماهير المتحمسة. تبدأ القصة في مودينا عام 1957، أي بعد عشر سنوات على إنشاء "فيراري". في أعقاب الحرب العالمية الثانية.

يدير إنزو (درايفر) الشركة بشغف السائق السابق، الذي يخبر الخياليا الميكانيكية وأسرار عالم السباقات، بينما تتكفل زوجته وشركته لورا (بينيلوبي كروز) بالإدارة المالية. لكن الشركة تجتاز ظروفها صعبة، في ظل تأثير ضعف المبيعات على الأداء المالي، فيضطر إنزو إلى التفكير في فتح رأسمالها لمستثمرين خارجيين، كـ"فورد" و"فيات"، مع خطر فقدان



يستعد لمشروعه القادم Power Ballad

نيك جوناس؛ زوجتي بريانكا شوبرا تلعب دوراً حاسماً في عملي



تحدث نيك جوناس عن زوجته بريانكا شوبرا التي ساعدته في الاستعداد لأدواره السينمائية، ففي مقابلة مع E! News، أكد نيك أن بريانكا تلعب دوراً حاسماً في عملية تحضيره، وأشد الممثل، الذي خطى خطوات واسعة في التمثيل إلى جانب مسيرته الموسيقية، بمهارات بريانكا.

وقال: "لدي مدرب جيد جداً في المنزل"، وأضاف نيك: "أعني بكلمة جيدة جداً" أنه من الطراز العالمي، لذلك يكون ذلك رائعاً دائماً، وجدير بالذكر أن بريانكا أشادت أيضاً بأداء نيك في الفيلم، واصفة إياه بـ"الاستثنائي" على حسابها على إنستجرام. ومن جدير بالذكر أن الممثل يستعد الآن لمشروعه القادم Power Ballad، وهو فيلم كوميدي موسيقي من إخراج جون كارني. وكان قد تحول منزل أحلام النجمة الهندية العالمية بريانكا شوبرا وزوجها الغني العالمي نيك جوناس إلى كابوس عندما أدى تلف المياه إلى انتشار العفن في قصرهما الفخم في كاليفورنيا، مما أثار معركة قانونية لا تزال مستمرة، حسبما نشر موقع pagesix وحسب التقرير قام الزوجان بشراء العقار الفاخر الذي يضم سبع غرف نوم، وتسعة حمامات، ومطبخ الشيف، وغرفة نبيذ يمكن التحكم بدرجة حرارتها، وملعب كرة سلة داخلي، وصالة بولينج داخلية، ومسرح منزلي، وصالة ترفيه، ومنتج صحي مع دش بخار، وحمام كامل، وصالة ألعاب رياضية وغرفة بلياردو، في سبتمبر 2019 مقابل 20 مليون دولار. ومع ذلك، وفقاً لنسخة من الدعوى المرفوعة في مايو 2023 والتي حصل عليها Page Six بدأ المسح والمنتج الصحي في

الفلفل

ما هي الفيتامينات الموجودة في كل من البطيخ الأحمر والأصفر؟

كشف الدكتور بافل إيسنبايف أخصائي تخفيض الوزن فوائد البطيخ الأحمر والأصفر (الشمام)، والفيتامينات الموجودة في كل منهما.

ويقول الأخصائي: "مع أن كلا المنتجين يتكونان بالكامل من الماء تقريبا، أي يحتويان على مستوى منخفض من السعرات الحرارية، بيد أن تأثيراتهما الصحية مختلفة بسبب الاختلافات في تركيبهما. فمثلا، يكون تركيز البروتين في البطيخ الأصفر تقريبا ضعف ما هو موجود في البطيخ الأحمر".

ووفقا له، يحتوي البطيخ الأحمر على نسبة أعلى من الألياف الغذائية القابلة للذوبان التي تساعد،

باعتبارها بريبيوتيك، على تحسين أداء الجهاز الهضمي، كما أنه غني بفيتامينات A وB1 وB5، ويحتوي البطيخ الأحمر على الزنك والفوسفور، وعلى بعض الصوديوم، وهو أفضل للرجال ومرضى ارتفاع مستوى ضغط الدم.

أما البطيخ الأصفر فيحتوي على الكثير من فيتامينات C وB6 وK، كما أن تركيبه المعدني أغنى من البطيخ الأحمر، حيث يحتوي على الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس. لذلك، قد يكون البطيخ الأصفر مفيدا لمن يعاني من هشاشة العظام ونقص الحديد.

ويقول: "تأثير كلا المنتجين إيجابي على القلب وضغط الدم؛ البطيخ الأصفر بسبب احتوائه على البوتاسيوم والألياف، ما يقلل من الكوليسترول العام، والبطيخ الأحمر بسبب الميغوكوين المضاد للأكسدة وتقليل الكوليسترول "الضار".



أفضل التمارين الرياضية للتخلص من دهون البطن

حددت خبيرة في صحة القلب أفضل أنواع التمارين الرياضية للتخلص من دهون البطن المزعجة بسرعة.

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من وجود دهون زائدة في البطن، يمكن أن يواجهوا مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني، وفقا لمؤسسة القلب البريطانية.

وقالت لورا كارترايت، أخصائية إعادة تأهيل القلب في مستشفى "ريكسهام ميلور": "يخزن الجسم الدهون على شكل دهون ثلاثية، ويمكن استخدامها كوقود في أي مكان في جسمك، وليس فقط في المنطقة التي تمارس فيها التمارين الرياضية. إن ممارسة الرياضة مع تناول نظام غذائي صحي هي أفضل طريقة لفقدان دهون البطن ودهون الجسم بشكل عام. وسيساعد ذلك على خلق عجز في السعرات الحرارية (حيث تستخدم سعرات حرارية أكثر مما تستهلك)، ما يعزز فقدان الدهون بمرور الوقت".

وأضافت: "تشمل التمارين الرياضية أي نشاط يرفع معدل ضربات القلب مثل المشي أو الرقص أو الجري أو السباحة، ويمكن أن يشمل ذلك أيضا القيام بالأعمال المنزلية والبستنة واللعب مع أطفالك، بالإضافة إلى تدريب القوة واليوغا لفقدان دهون البطن. ويمكن أن تكون التمارين أثناء الجلوس وسيلة فعالة لحرق السعرات الحرارية وزيادة مستويات اللياقة البدنية لديك إذا وجدت صعوبة في المشي أو الوقوف".

وقالت لورا إن إرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية تقترح ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أسبوعيا، وتابعت أنها تهدف إلى ممارسة التمارين الرياضية بمستوى تشعر فيه بضيق التنفس، مع القدرة على التحدث بجمل كاملة.

علامة في حديث الطفل قد تكشف احتمال إصابته بمرض قاتل مستبلا

وجد فريق من العلماء أن الأطفال والمراهقين الذين يتلعثمون في الكلام، يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في مرحلة البلوغ. يتحدث زهاء 80 مليون شخص حول العالم بالتلعثم (المعروف أيضا باسم التأتأة في العديد من البلدان)، حيث يجدون صعوبة في نطق الكلمات. وفي الدراسة الجديدة، تابع فريق البحث حياة أكثر من 866 ألف شخص لمعرفة مدى تأثير التأتأة على صحتهم على المدى الطويل.

ووجد العلماء أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النطق، كانوا أكثر عرضة لارتفاع مستويات السكر في الدم في مرحلة البلوغ، وهو عامل خطر للإصابة بمرض السكري النوع الثاني. وكشفت الدراسة أن الفتيات المراهقات اللاتي يتلعثمن، كن أكثر عرضة بنسبة 61% لارتفاع مستويات السكر في الدم عندما يكبرن. وفي الوقت نفسه، فإن الأولاد المراهقين الذين يتلعثمون أثناء التحدث، هم أكثر عرضة بنسبة 18% فقط لارتفاع نسبة السكر في الدم في مرحلة البلوغ. ويعتقد بعض العلماء أن هذا الارتباط قد يكون بسبب عوامل وراثية مشتركة. ووجدت بعض الدراسات أن العوامل البيئية، مثل صدمات الطفولة، قد تكون مرتبطة بكل من التأتأة ومرض السكري من النوع الثاني. ويعتقد خبراء آخرون أن ذلك قد يكون بسبب الاختلافات في بنية الدماغ. ولا يوجد، حتى الآن، تفسير واضح لما يسبب التأتأة بالضبط. ومع ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن منطقة الدماغ المسؤولة عن التخطيط وتنفيذ كلامنا تعمل بشكل مختلف لدى الأشخاص الذين يعانون من التأتأة.



الممثلة الأمريكية ريجينا هول تحضر العرض الأول لفيلم 'The Supremes at Earl's All-You-Can-Eat' في كاليفورنيا. (أ ف ب)

قرأت لك

التفاح



يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 20 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الألياف والكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما انه يساعد على استقراره في سكر الدم.

يعالج التفاح الامساك والاسهال وذلك لقدرة على تنظيم عملية الهضم بالعدة والامعاء حموضة المعدة ويساعد على تقطيت حصى المرارة.

للقاوية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم، ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهدئ السعال ويزيل الشعور بالتعب.

سؤال وجواب

- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
8 أرجل
- من الذي اخترع المصباح الكهربائي؟
توماس أديسون.
- بم يُلقب كوكب بلوتو؟
الكوكب القزم.
- بماذا يسمى صغير الحمام؟
الجحش.
- بم يُسمى صغير الكلب؟
جرو.

هل تعلم؟

- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي ، مع أنه ليس له نفس الطعم .
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أنش الجندب بقوائمه.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقيؤ.
- يضاف الي بطارية السيارة حامض الكبريتيك
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.
- البرسوخ (يرقات الضراثة) لها 1.300 عضلة في جسمها.
- إن (الزايترول) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس
- منتج (العسل) لا يتعفن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%
- الأفعى لا أضراس لها.
- يتطلب سلق بيضة النعامة (تزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضوي في بالكامل.

قصة لص الدجاج

اعتاد أحد اللصوص ان يسرق الدجاج فقط..وبالطبع هذا لص عجيب لكن لا تستعجبوا.. انه يسرق الدجاج ويربيه ويبيعه.. وقد اشكتك الناس كثيرا إلى القاضي ولكن دون فائدة حتى اعلن القاضي انه يتس من هذا اللص لكنه سيقدمه لهم صباح يوم الجمعة القادمة قبل الصلاة .. جاء القاضي وطلب من زوجته ان تحضر له بعض الدجاجات من حضيرتها فلما تساءلت قال لها كيف يمكننا ان نعرف دجاجاتنا حتي اذا سرقها لصا وصلنا اليه وضبطناه متلبسا فنكرت الزوجة الذكية قليلا ثم قالت اذن عرفت ماذا تقصد ودع الامر لي .. جمعت الزوجة كل دجاجاتها من الحضيرة وجعلتها داخل البيت وفي مساء يوم الخميس خرجت الزوجة الدجاج إلى الحظيرة وقد صبغت تحت اجنحتها بلون احمر قانء ثم نثرت هذا اللون خارج الحظيرة ايضا واختبأت خلف باب بيتها ترأقب حضيرتها حتى انتصف الليل وجاء اللص وجمع بعض الدجاجات في قفص وذهب مسرعا وفي الصباح المبكر سار القاضي وحراس الشرطة خلف خطوات اللص الذي تكون حذاؤه باللون الاحمر وعندما وصلوا لبيته فق القاضي الباب وسأل صاحب البيت هل عندكم حظيرة للدجاج فقال الرجل بالطبع فأنا تاجر للدجاج فقال القاضي الم يأت احد بعد ، بل لم يأت احد يعني دجاج منذ ايام فقال القاضي حسنا دعنا نرى حظيرتك وبعد ان دخل قال نبحث عن دجاج ابطه احمر مثل هذا وامسك باحدى دجاجات زوجته ثم قال وللص يتعلم حذاء صيغ أسفله بالاحمر مثل هذا ومد يده وامسك بحذاء اللص وقال ولصا يده ملونتان باللون الاحمر مثل يدك ..دهش اللص الذي لم ينتبه للون الاحمر في يده فقد دخل فراشه بعد ان انتهى من سرقاته فضحك القاضي وقال هيا ايها المسكين فأنا في عجلة من امري أريد ان اشكر زوجتي وهاكراها ذات اللون الاحمر.

